



令和6年1月31日(水)発行 まことさつなえ保育園

お正月は美味しいものを食べ、ゆっくり過ごすことができましたでしょうか。子ども達の元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。

年末から園に飾ってあった鏡餅も無事、11日にみんなの健康を願い「鏡開き」を終えました。お正月飾りも徐々に節分になり、早いもので今年度も残りわずかとなってきました。

一日一日を元気にたくさん食べて過ごしてほしいと思います。



保育園の給食から

キーマカレー焼きそば

<材料 こども1人分>

※大人1人分は子どもの2倍です

焼きそばめん~30g

豚・鶏ひき肉~各7g

にんにく・しょうが~各0.5g

キャベツ~20g

にんじん~5g

玉ねぎ~10g

カレー粉~0.5g

ケチャップ・中濃ソース~各1.3g

油~1g

<作り方>

- ① にんにく・生姜はすりおろす。その他の野菜は全てみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく・生姜を炒めて香りが出たら、ひき肉を炒める。
- ③ ②に①の野菜を加えて炒め、調味料を加えて味を調える。
- ④ 別の鍋で麺を焼いて器に盛り、③を上からかける。

節分のやいかがし

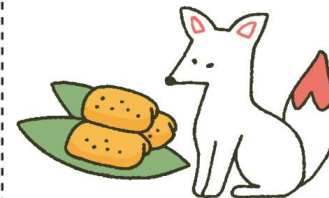
節分には柵(ひいらぎ)の枝に焼いたイワシの頭を刺す「やいかがし(焼嗅)」を飾る風習があります。



鬼は焼いたイワシのにおいが苦手なので、とがった葉っぱのついた柵の枝にイワシを刺し、鬼が家に入るのを防ぐため門の入り口に飾るようになったといわれています。

初午(はつうま)にいなり寿司

2月最初の午(うま)の日である初午には、稲荷(いなり)神社で五穀豊穡(ごこくほうじょう)を願う祭りがおこなわれます。稲荷神社には神の使いとしてきつねが祀(まつ)られているため、きつねの好物とされる油揚げがお供えされるようになりました。家庭では油揚げを使ったいなり寿司を食べ、商売繁盛・家内安全を祈ります。今年2月12日(月)が初午の日です。



SDGsの取り組み



★1月の食育活動は9日(火)に福岡県の【がめ煮】を提供いたしました。博多の方言で「がめくりこむ(寄せ集める)」という名前が由来となっています。うま煮や筑前煮にとの違いは、がめ煮は一般的に骨付きの鶏肉が使用されてる事が多いようです、※給食では骨なしの鶏もも肉を使用して作りました。

おやつは【いもまんじゅう】という、じゃがいもを蒸してつぶしてじゃがいもの餡を作り、ホットケーキミックスで作った生地の中に入れて蒸したおまんじゅうを提供いたしました。じゃがいも餡の素朴な味わいがとても良かったです。

★10日(水)には世界の料理でアメリカの【鶏肉のコーンフレーク焼き】を提供いたしました。コーンフレークのサクッとした食感が良いアクセントになっていました。サラダも特別に砕いたポテトチップスとコンソメを混ぜ合わせたトッピングをしました。

普段の食事作りにお役立ちいただけるレシピをご紹介します

しろのおさ5汁

かぶのみそ汁

- 材料(子ども1人分)
- かぶ……………20g(1/5個)
 - 豆腐(木綿)……………10g
 - 生わかめ……………3g
 - 万能ねぎ……………3g(1/3本弱)
 - だし汁(かつお節・昆布)……………130g(2/3カップ弱)
 - みそ……………5g(小さじ5/6)

- 作り方
- かぶは皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにする。
 - 豆腐は1cmのさいの目に切る。
 - わかめは1cm角程度のざく切りにする。
 - ねぎは小口切りにする。
 - 鍋にだし汁と①を入れてから火にかけて、かぶがやわらかくなったら、みそを溶き、②③④を入れてひと煮立ちさせる。



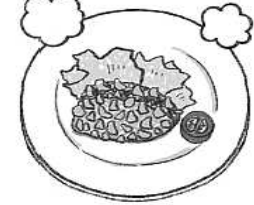
| | | | |
|---------------|------|---------|-------|
| エネルギー(子ども1人分) | | 25 kcal | |
| たんぱく質 | 1.9g | 鉄 | 0.4mg |
| 脂質 | 0.8g | 食物繊維 | 0.8g |
| カルシウム | 28mg | 食塩 | 0.8g |

あかのおさ5主菜

コーンフレークたら

- 材料(子ども1人分)
- たら……………40g
 - 酒……………0.5g(小さじ1/10)
 - 塩……………0.1g
 - こしょう……………少々
 - マヨネーズ……………7g(大さじ1/2強)
 - コーンフレーク……………12g
 - レタス……………5g(1/6枚)
 - ミニトマト……………5g(1/2個)

- 作り方
- たらは酒をふってしばらく置き、ペーパータオルで水気をふいてから塩・こしょうをふる。
 - ①にマヨネーズを塗り、砕いたコーンフレークをまぶす。
 - 200℃に予熱したオーブンで11〜13分焼く。
 - ③を皿に盛り、レタスとミニトマトを添える

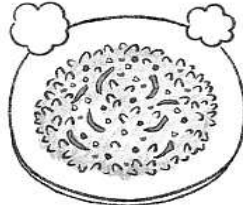


| | | | |
|---------------|------|----------|-------|
| エネルギー(子ども1人分) | | 128 kcal | |
| たんぱく質 | 8.1g | 鉄 | 0.2mg |
| 脂質 | 5.6g | 食物繊維 | 0.4g |
| カルシウム | 8mg | 食塩 | 0.6g |

まいろのおさ5主食

ごぼうピラフ

- 材料(子ども1人分)
- 米……………50g(1/3合)
 - ごぼう……………10g(1/10本)
 - にんじん……………5g
 - ピーマン……………8g(小1/4個強)
 - 油……………1g(小さじ1/4)
 - 鶏ひき肉……………10g
 - コンソメ……………1.5g



- 作り方
- 米は研いで30分吸水させてから、通常よりも少し水を減らしてかために炊く。
 - ごぼうはざがきにして水(分量外)にさらし、あく抜きをして水気をきる。
 - にんじんとピーマンはみじん切りにする。
 - フライパンに油を熱し、ひき肉と②③を炒め、火が通ったらコンソメで味をつける。
 - ①に④を混ぜる。

| | | | |
|---------------|------|----------|-------|
| エネルギー(子ども1人分) | | 221 kcal | |
| たんぱく質 | 5.2g | 鉄 | 0.6mg |
| 脂質 | 2.8g | 食物繊維 | 1.1g |
| カルシウム | 11mg | 食塩 | 0.7g |

まいろのおさ5主食

節分ごはん

- 材料(子ども1人分)
- 米……………50g(1/3合)
 - にんじん……………8g
 - えのきたけ……………2g
 - 乾燥ひじき……………1.5g(大さじ1/2)
 - 炒り大豆……………5g
 - A 塩……………0.3g
 - 酒……………1g(小さじ1/5)
 - しょう油……………1.5g(小さじ1/4)



- 作り方
- 米は研いで30分吸水させてから、ザルにあげる。
 - にんじんは長さ1.5cmのせん切りに、えのきたけは長さ1.5cmに切る。
 - ひじきは水(分量外)で戻して、水気をきる。
 - 炒り大豆は袋に入れてめん棒などで細かく砕く。
 - ①に②③④とAを加え、通常の水加減で炊く。

| | | | |
|---------------|------|----------|-------|
| エネルギー(子ども1人分) | | 209 kcal | |
| たんぱく質 | 5.3g | 鉄 | 1.7mg |
| 脂質 | 1.6g | 食物繊維 | 2.2g |
| カルシウム | 34mg | 食塩 | 0.6g |

あかのおさ5主菜

ブロッコリーの肉巻き

- 材料(子ども1人分)
- ブロッコリー……………30g(小房3個)
 - 豚ロース(薄切り)……………30g
 - 粉チーズ……………0.5g(小さじ1/4)
 - 片栗粉……………1.5g(小さじ1/2)
 - 油……………1g(小さじ1/4)
 - A しょう油……………2g(小さじ1/3)
 - みりん……………2g(小さじ1/3)
 - 水……………1.5g(小さじ1/3弱)



- 作り方
- ブロッコリーは縦に切ってから少しのためにゆでて水(分量外)にさらし、水気をしっかりきる。
 - 豚肉を3等分にして粉チーズをまぶし、①の1/3量のをせて巻き、片栗粉をまぶす。(残り2つも同様に作る。)
 - フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
 - ③に火が通ったら、Aを混ぜ合わせて加え、からめる。

| | | | |
|---------------|------|----------|-------|
| エネルギー(子ども1人分) | | 112 kcal | |
| たんぱく質 | 7.5g | 鉄 | 0.4mg |
| 脂質 | 7.1g | 食物繊維 | 1.3g |
| カルシウム | 20mg | 食塩 | 0.4g |

みどりのおさ5副菜

小松菜ともやしのナムル

- 材料(子ども1人分)
- 小松菜……………30g(3/4株)
 - ホールコーン(缶)……………5g(7〜8粒)
 - もやし……………15g
 - A ごま油……………1.5g(小さじ1/3弱)
 - 塩……………0.2g



- 作り方
- 小松菜はゆでて水(分量外)にさらし、水気を絞って、長さ1.5cmに切る。
 - コーンは汁を切る。
 - もやしは洗ってからゆでて水気を絞る。
 - ボウルに①②③を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

| | | | |
|---------------|------|---------|-------|
| エネルギー(子ども1人分) | | 24 kcal | |
| たんぱく質 | 0.9g | 鉄 | 0.9mg |
| 脂質 | 1.6g | 食物繊維 | 0.9g |
| カルシウム | 53mg | 食塩 | 0.2g |